

Nilaláng

UPLB Writers' Club
2026 Women's Month Literary Folio

Karapatang-ari © 2026 ng UPLB Witers' Club
Reserbado ang lahat ng karapatan.

Walang bahagi ng zine na ito ang maaaring sipiin o gamitin
nang walang nakasulat na pahintulot mula sa may-akda
at sa tagapaglathala.

Pamamahalang pang-literatura at
Paunang Salita ni:
Maria Veronica Platon

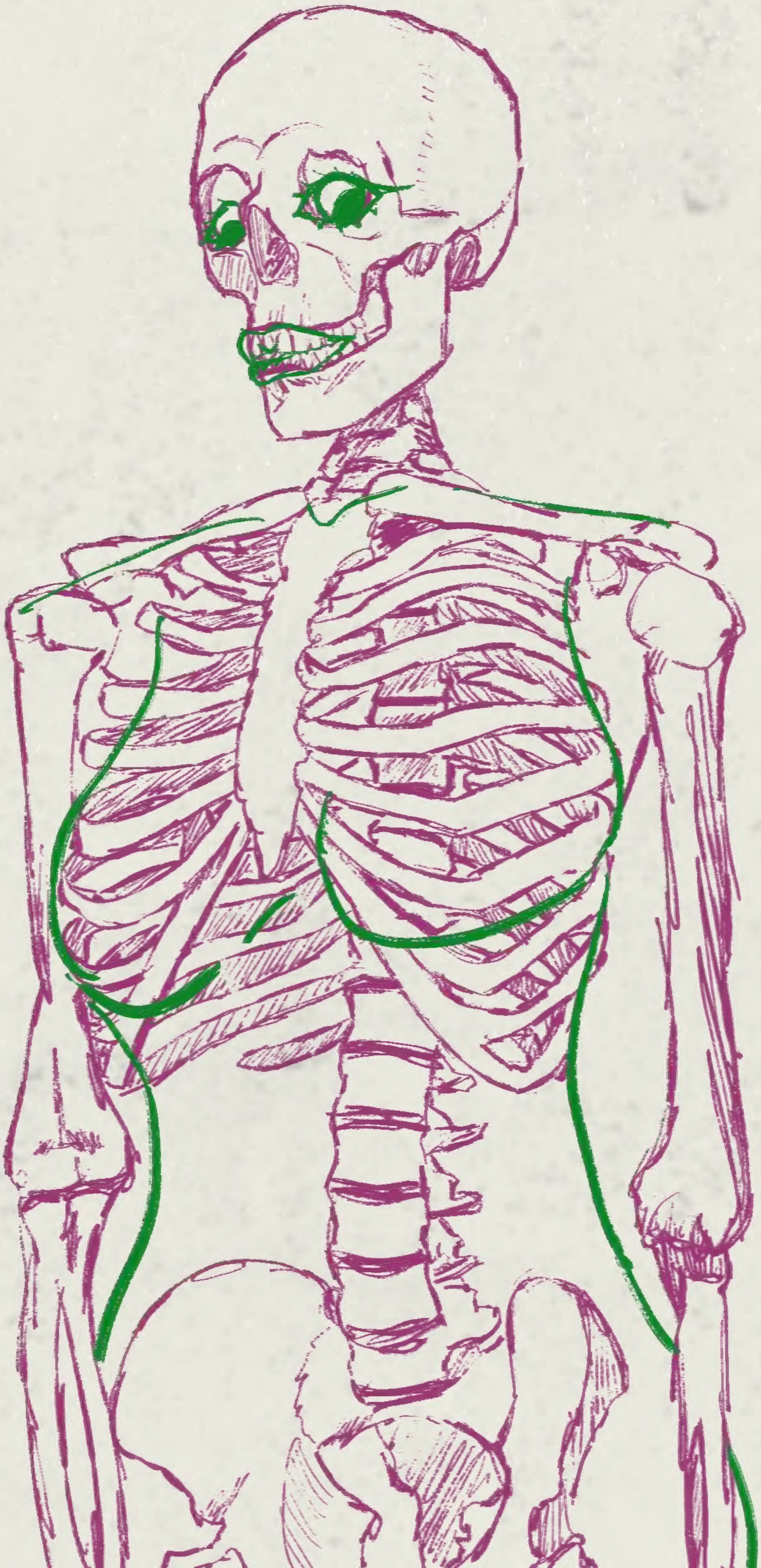
Pamamahala sa Kabuuang Pagsasaayos ni:
Maria Veronica Platon

Pagsasaayos nina:
Maria Veronica Platon
Yza Esperanza
Keannu Jarabo

Mga akda nina:
kala
Rafflesia
Misamis Accidental
Ana Kalang
Ex-Kabet
hersapling
Pencapnayan

Para sa karagdagang impormasyon:

Email: writersclubuplb@gmail.com
Facebook: facebook.com/totoonguplbwritersclub
Instagram: @uplbwritersclub
Twitter: @uplbwritersclub



Mga Nilalaman

To the women who bear too much ..... *kala*

the first gospel ..... *Rafflesia*

Babae? ..... *Misamis Accidental*

Ang Karpintero ..... *Ex-Kabet*

Naiiba si Eba ..... *Ana Kalang*

How to Convert Kahon to Baliktad
na Tatsulok ..... *hersapling*

Rubrik sa Babaeng Hindi Posas ng
Nakaraan ..... *Pencapnayan*

Paunang Salita

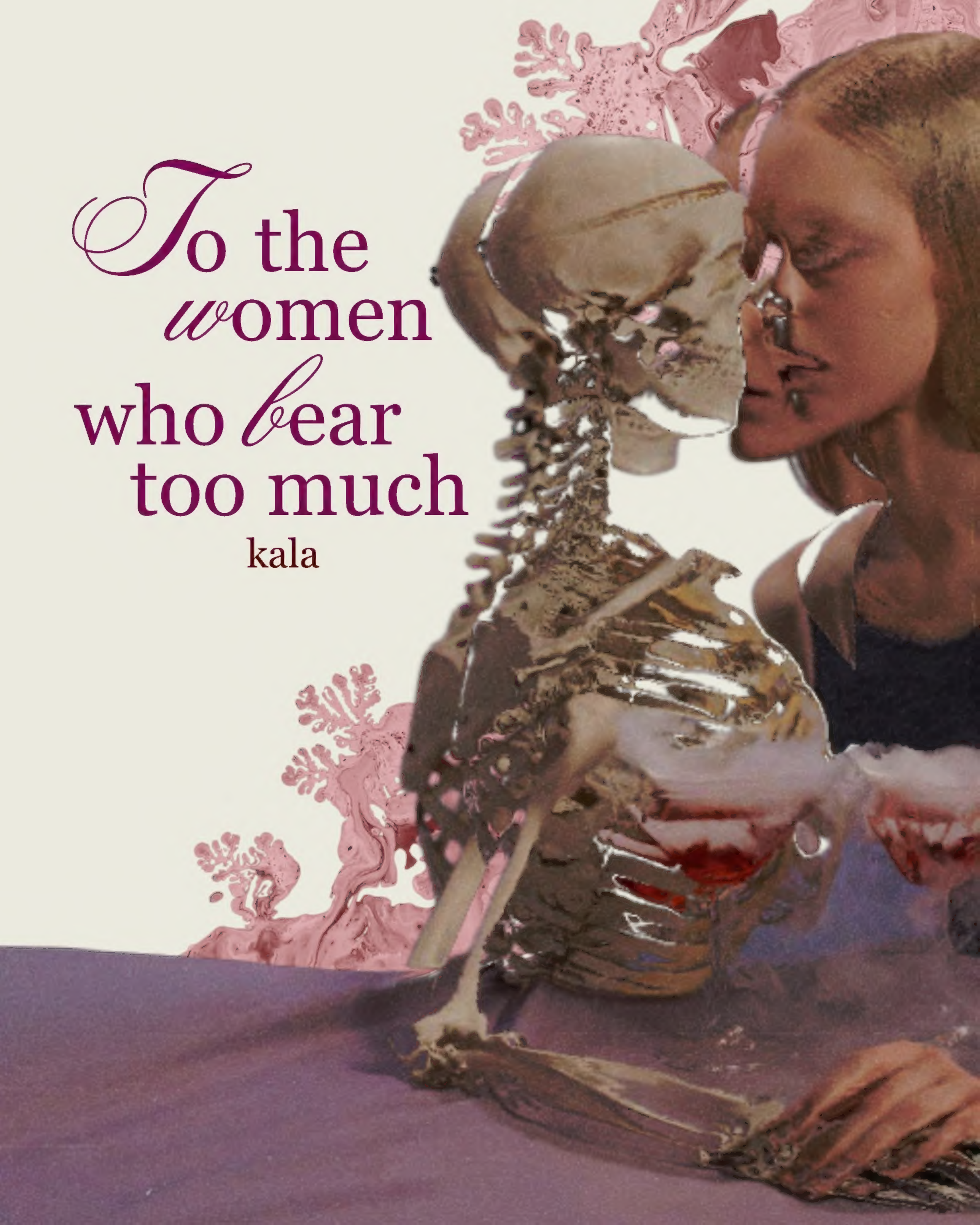
Ang kababaihan ay ang mga nilalang na araw-araw nating nakasasalumuha. Sila ay mga indibidwal na namumuhay sa loob ng ating mga nakasasanayang kaisipan at damdamin. Gayunpaman, hindi ito paanyayang suriin ang mga kababaihan bilang mga nilalang na dapat balewalain. Malaking kasalanan ang maging kampante sa ideyang ang mga kababaihan ay normal lang na minamaliit o **nilaláng.** Sa mga tahimik na sulok ng tahanan hanggang sa masalimuot na espasyo ng pampublikong diskurso, patuloy na hinaharap ng kababaihan ang mga istrukturang naglilimita sa kanilang tinig at pagkilala.

Ito ay nagsisilbing paanyaya upang muling suriin ang ating pagtingin sa kababaihan—hindi lamang bilang mga taong may ginagampanan, kundi bilang mga buo at makapangyarihang nilalang. Sa paghahabol sa sagot patungkol sa tunay na importansya ng kababaihan sa lipunan, isaalang-alang na ang kababaihan ay mga nilalang na namumuhay kahit ang paghinga nila ay hindi na ipagpaalam pa.

Marahil tayo lamang ang nakakalimot nito.

To the women who bear too much

kala





Even before you conceive a child, you already bear too much. Your whole body aches—eyes, lips, breast, vagina, skin, muscles, and bones. Every woman has bled—the body takes scars, bruises, and wounds as a part of it.

You were carved out of pain—chisel on wood, knife on flesh. It hurts deep—stain on the skin. Then, the soul weeps what the eyes cannot cry out anymore. Your back carries the weight of the present—men always have a higher paycheck and your mind has to worry about how to live for tomorrow. You work two times harder on top of unpaid extra hours on household chores. Yet they say you cannot physically and mentally do many things. Every woman I know proved otherwise. Your bones are never too frail and your heart is never too soft—

when violence and cruelty threatens your survival, every woman is strong enough. A woman who lives is a woman who struggles.

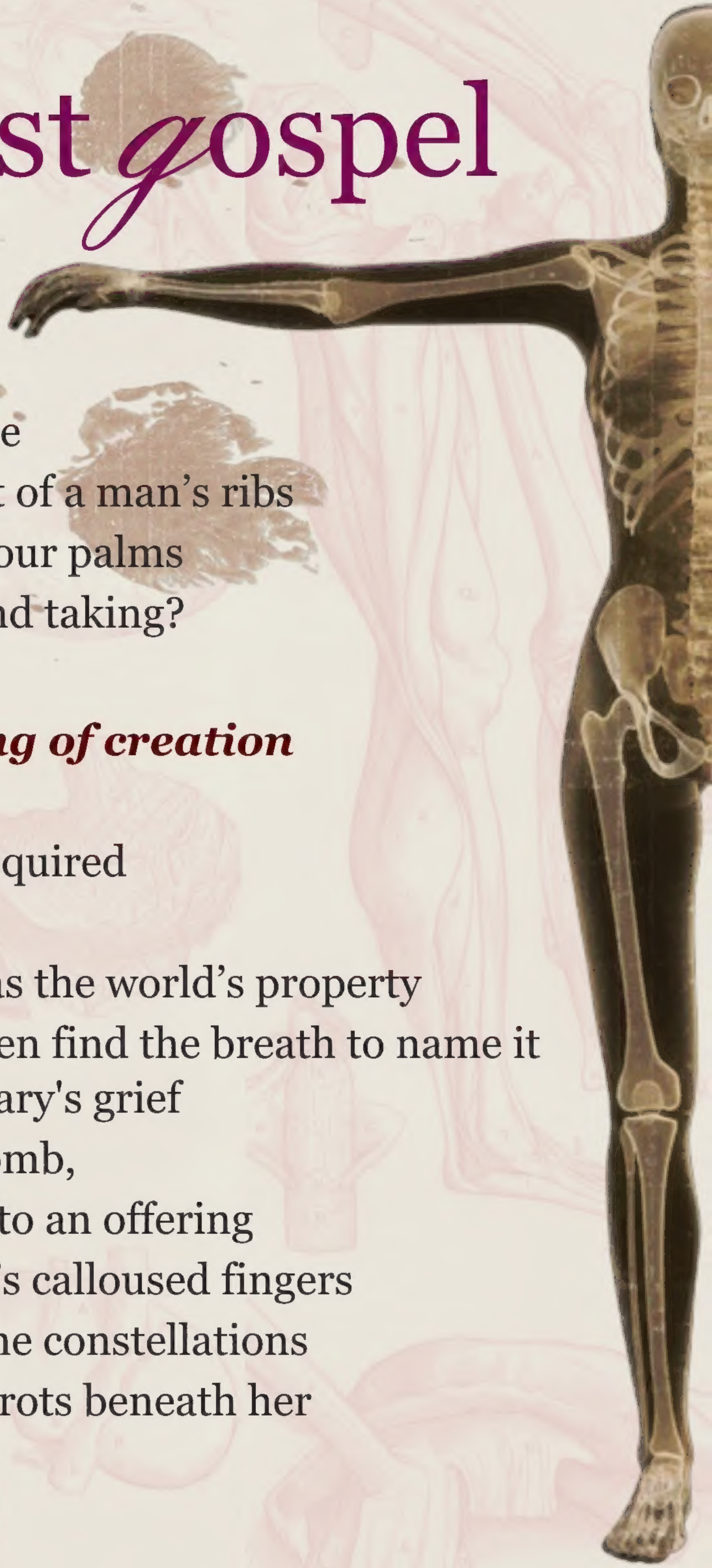
Woman, you did not come out of a man. A woman birthed you. We were born out of mothers who were strong enough to live and endure so that we can be free. More than having a child, we carry what our mothers endured. The baggage is just a little bit lighter from one generation to the next because women have carried women—navel to navel, blood on blood, scar on scar. We bear too much. I grieved for you having known you wear the same fetters.

To my sisters, may the shackles on our feet get light. We are made to take up space and outgrow the world. No men are gods. We are meant to defy even the sky—we are steel on fire, wood on storm. For the women who came before us, we will be free. Until then, your baggage is mine to carry.



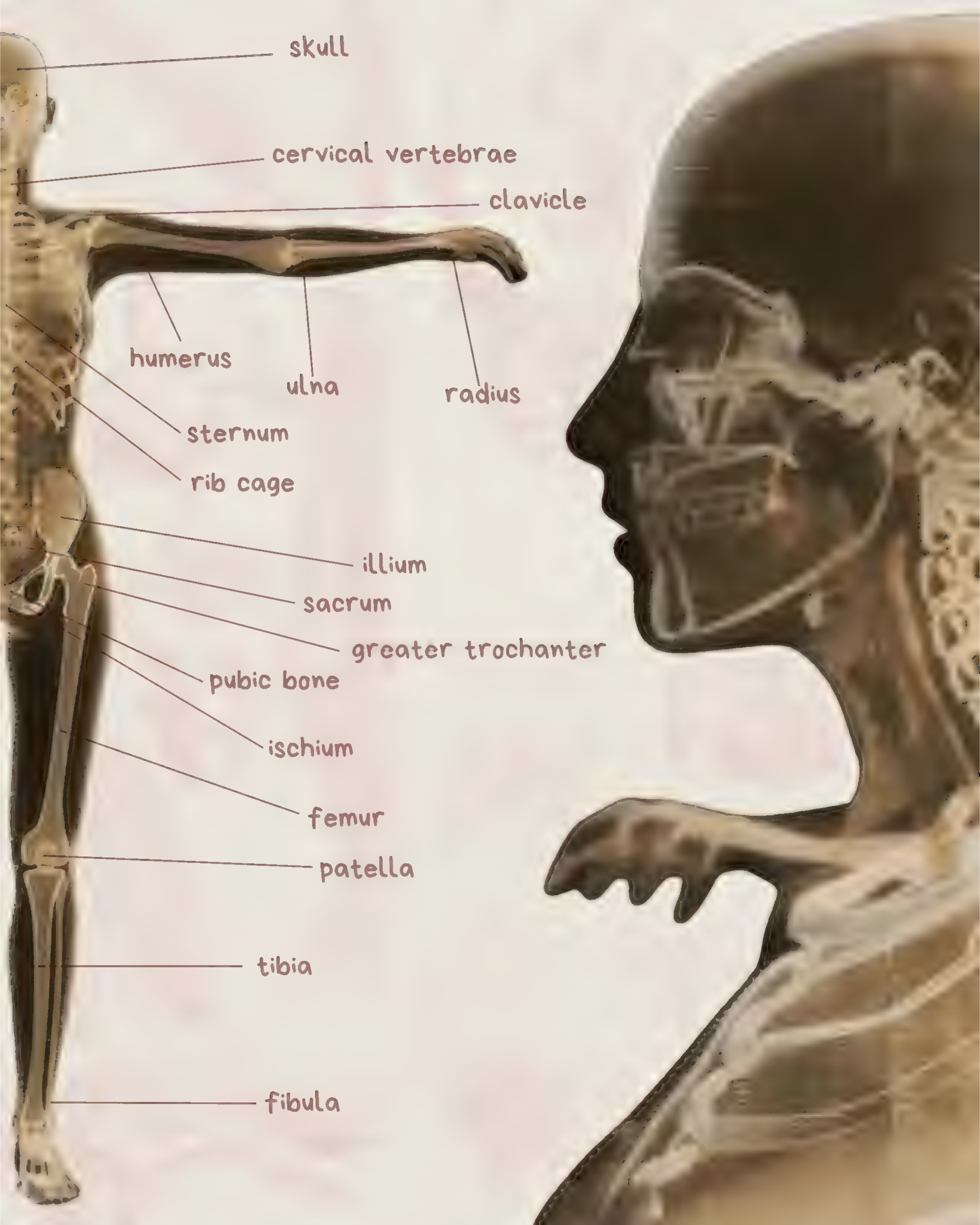
the first gospel

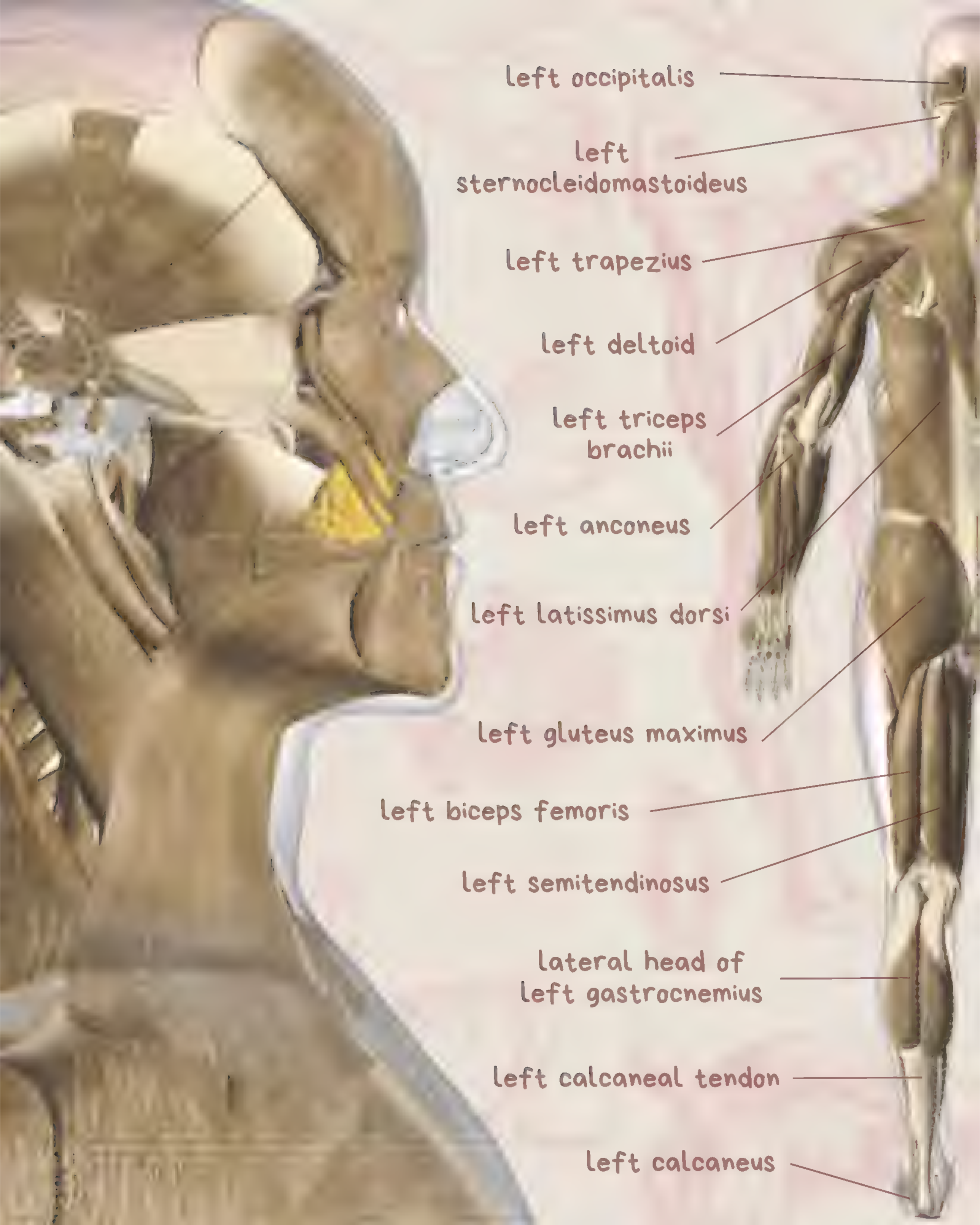
Rafflesia



how dare you tell me
that i am carved out of a man's ribs
when the lines on your palms
read only of theft and taking?

you know nothing of creation
of the labor of light
of gore and grace required
to birth something
only to be claimed as the world's property
before you could even find the breath to name it
of mother Mary's grief
a womb to tomb,
an offspring to an offering
of my mama's calloused fingers
holding up the constellations
as the world rots beneath her


skull
cervical vertebrae
clavicle
humerus
ulna
radius
sternum
rib cage
illium
sacrum
greater trochanter
pubic bone
ischium
femur
patella
tibia
fibula


left occipitalis
left sternocleidomastoideus
left trapezius
left deltoid
left triceps brachii
left anconeus
left latissimus dorsi
left gluteus maximus
left biceps femoris
left semitendinosus
lateral head of left gastrocnemius
left calcaneal tendon
left calcaneus



we are not a diamond on a pedestal
still and quiet,
only to be moved for bidding
our bodies are not clay you could bake
into vessels for your future “saviors”
we are not the angels waiting at the gate
who would sing you the heaven you didn’t earn

keep calling me blasphemous
and i will join Eve in her feasting of the
forbidden fruit
and i will spit the juice to become the ink
as i revise this doctrine of greed
you have anointed to silence me
i am the gospel you are too afraid to read

tell me how i am carved out of a man’s ribs
and i will show you
that the bone you have lost
has grown its own teeth
i am not a fragment of your side
i am my own wholeness, jagged and breathing
who has learned how to bite

Babae?

Misamis Accidental

Babae, saan ka nagmula?

: Ako ay ginawa ng Panginoon o mula sa ebolusyon

: Ako ay tumubo mula sa lupa

: Ako ay galing sa tagaktak ng pawis

Babae, ano pa? Saan ka nagmula?

: Sa kusina, sa sampayan, sa hardin

: Sa inay, sa bahay, sa taong pinagsisilbihan

: Sa pawis ni Ymir na pinasuso ng bakang si Audhumla

Babae, sige pa... saan ka nagmula?

: Sa silid-aralan, sa kwarto ng naghahari-harian

: Sa ilalim ng sakahan, sa gitna ng karagatan, sa masikip na pabrika

: Sa pawis ng mga lugar na kinasasadlakan

Babae, saan pa! Saan ka nagmula?

: Sa makipot na eskinita, sa tabi ng kalsada

: Sa bagsakan ng gulay, sa daungan ng barko

: Sa pawis nga! Sa pawis ako nagmula, nagmumula, at magmumula!

Babae... sa pawis ka nagmula?

: Oo. Sa pawis ng ina, mag-aaral, at manggagawa

: Oo. Sa pawis ng magsasaka, mangingisda, at magtitinda

: Oo. Sa pawis ni Ymir na lumikha ng mga higante at pinasuso ni Audhulma





Babae, bakit sa pagpapawis ka nagmula?

: Dahil mainit ang buga ng electricfan sa tahanan, walang aircon sa silid-aralan

: Dahil tirik ang araw sa sakahan, palaisdaan, pagawaan

: Dahil sa bawat patak ng pawis may nabubuong higanteng makikibaka

Babae, saan ang punta kung sa pawis nagmula?

: Sa labas, sa kalsada, sa lansangan

: Sa lansangan, sa kabundukan, sa aklasan

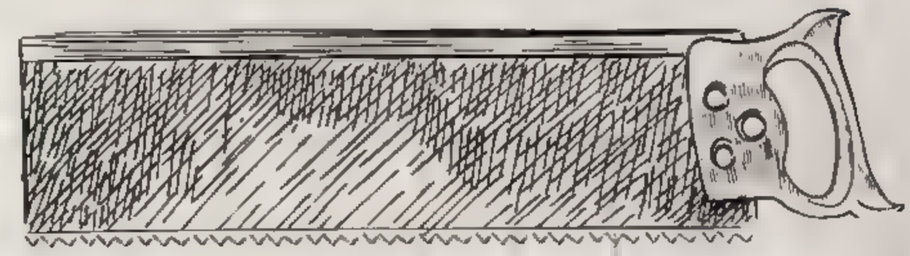
: Sa aklasan, sa tagumpay, at sa paglaya

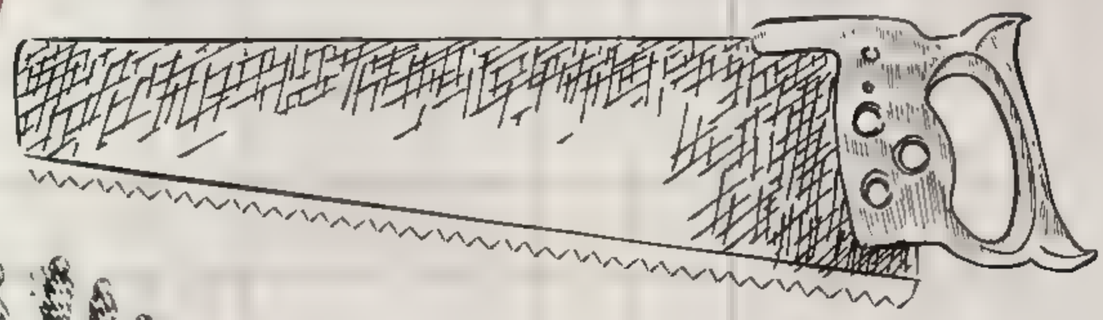
Babae, sigurado kang sa pawis ka nagmula?
: Ako ay nagmula sa aking ina na ginawa ng panginoon o ebolusyon
: Ako ay tumubo mula sa lupa at sa pawis ng maralita
: Ako ay nagmula sa pawis ni Ymir

Babae, talagang sa pawis ni Ymir ka nagmula?
: Si Ymir ay walang kasarian ngunit sa pawis niya binuo ang mga higante
: Si Ymir ay sumuso kay Audhulma na isang babaeng baka
: Si Ymir na pinasuso ng isang babae ang lumikha sa sanlibutan

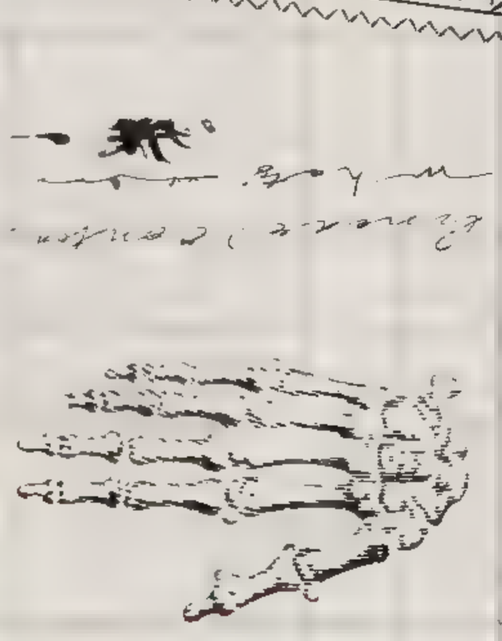
Babae... saan ka nagmula?
: Ako ay mula sa pawis ni Ymir.
: Ako ay isang higante, isang babae
: Ako ay mula sa isang—

Babae.

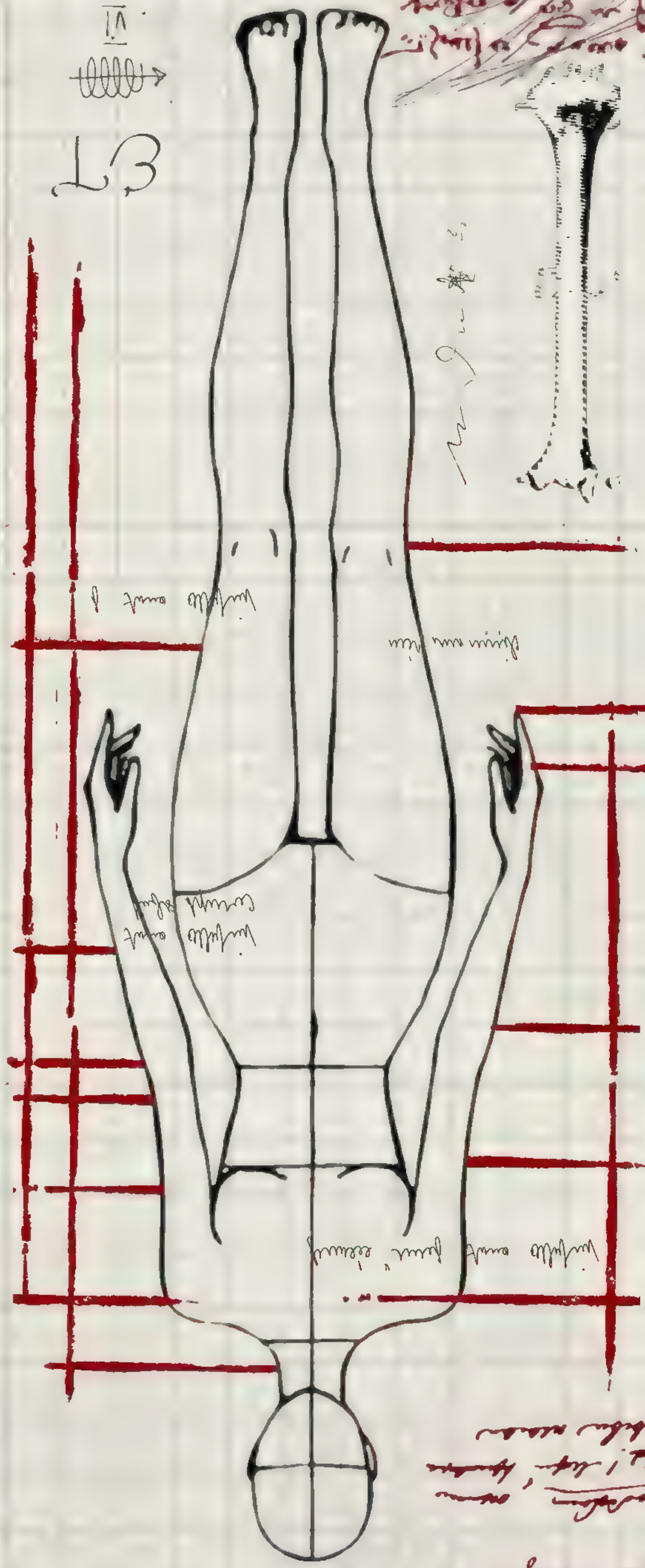




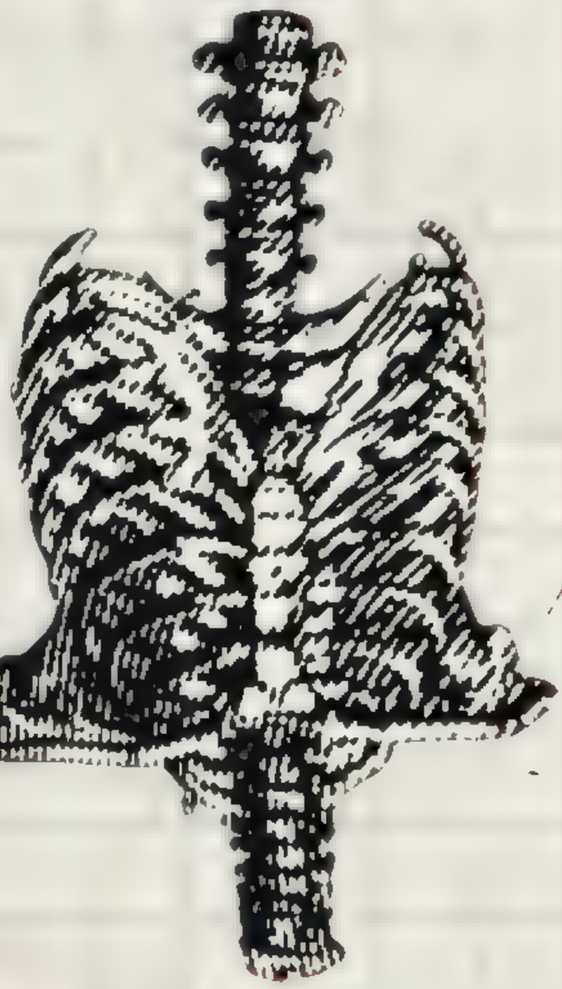


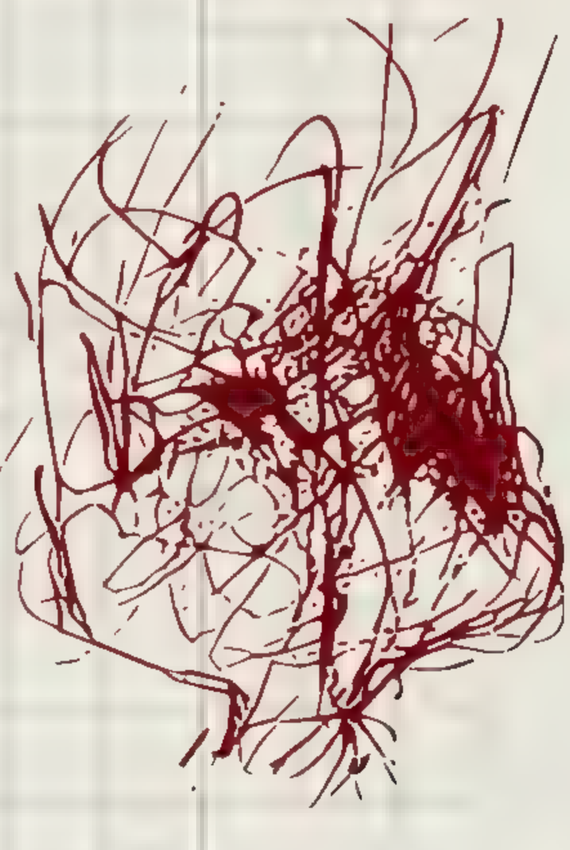














Ang Karpintero

Isang One-Page Play

ni Ex-Kabet

Mga Tauhan:

Ang ***Buhangin***, maliit, durug-durog, pumupuno sa mga puwang.
Ang ***Semento***, buo at makinis, na hinuhulma't kinukusot.
Ang ***Graba***, magaspang, dumadaplis, na tumitiyak sa tibay.
Ang ***Tubig***, na katamtaman ma'y kailangan, ang bubuo sa lahat.
At ang ***Babae***, na durog at buo, makinis at magaspang,
dumadaplis at katamtaman.

Unang Tagpo

Tanghaling-tapat. Sa loob ng babae. Hindi lang makinis ang pintura, kundi magaspang ang pader. Hindi lang madulas ang sahig, kundi may talim ang mga siwang. Hindi lang ang liwanag ng bumbilya, kundi ang init ng kisame. Dahil ang kinis ay hinahasa ng gaspang. Ang madulas ay dumadaplis sa mga siwang. Ang maliwanag ay nag-iinit. Magtatanong ang nagagambala.

: **Sino ang nagtayo ng gusaling ito?**

(Tuturo ang babae, hindi sa makina o machina, kundi sa sarili niyang kamay.)

WAKAS

Naüba ji Eba

Ana Kalang

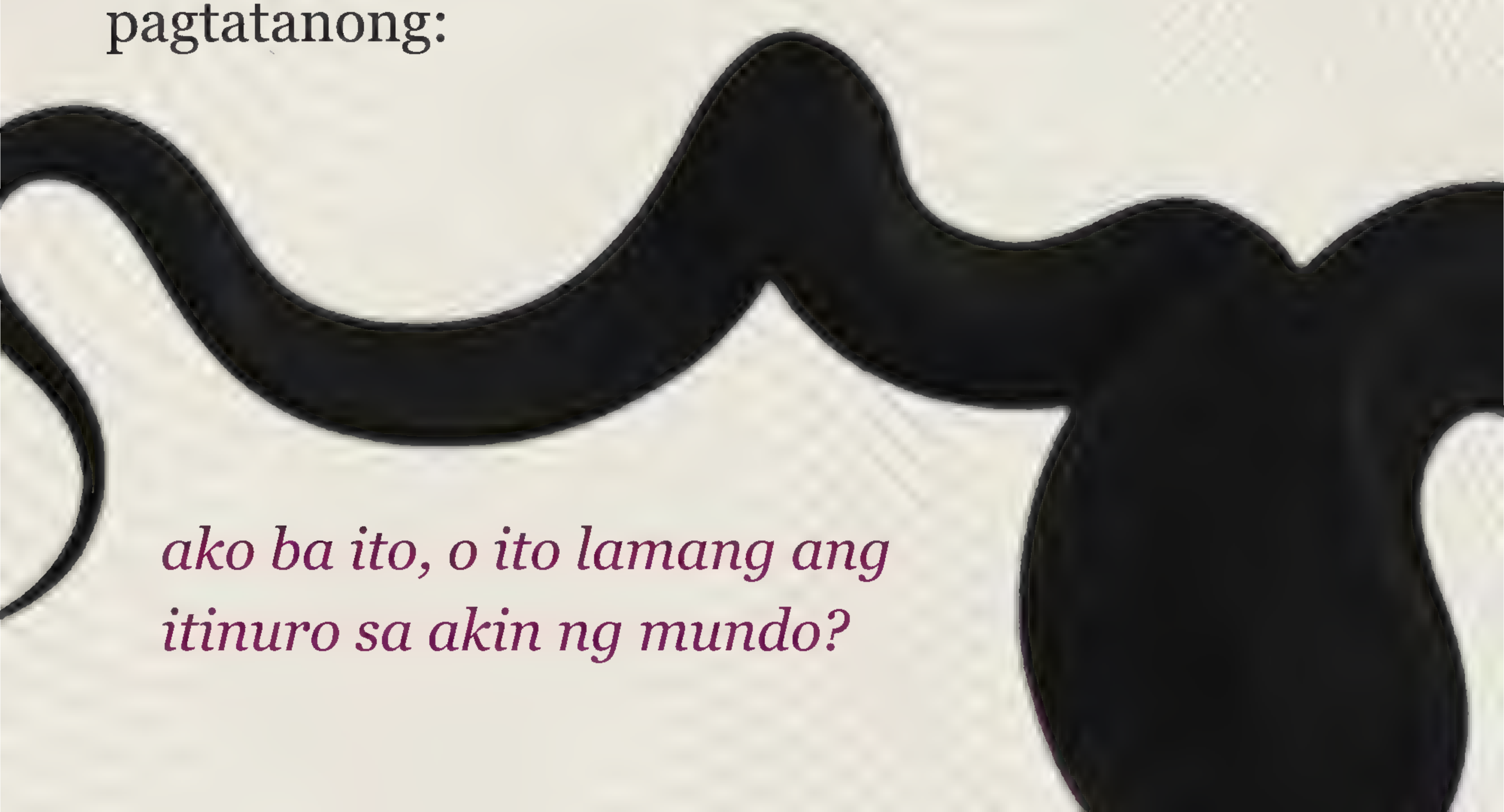
Madalas na giit ng matatanda na ang pagsuway ni Eba sa hardin ang dahilan kung bakit lubos ang pahirap sa kababaihan. Dahil kay Eba, nagkasala si Adan. Dahil kay Eba, isinumpa ang sangkatauhan. *Kaya raw tayo, mga babae, ay dapat lang maparusahan.*

Bilang resulta, buwan-buwan ang pagdanak ng dugo sa ating mga katawan, siyam na buwan ang pasakit upang bumuo ng buhay, at kailanma'y tagasunod lang tayo sa kalalakihan.

Lumaki tayo sa mga kuwentong paulit-ulit na binibigkas—sa hapag, sa simbahan, sa paaralan—na ang babae ay dapat mauna sa pag-intindi bago sa pag-angkin. Na ang lakas ay dapat nakatago, na ang tinig ay dapat mahinhin. At sa bawat salin ng salaysay, unti-unting *hinuhubog ang isang anyo ng kababaihan na madaling tanggapin, mabilis patahimikin.*

Ngunit kung iisipin, ang pagiging babae ay higit pa rito. Ito ay pagkatuto—kung kailan susunod, at kung kailan tataliwas. May mga araw na ang pagiging babae ay tila pag-uwi sa sariling katawan, at may mga araw na tila nakikipagnegosasyon dito. May mga sandaling malinaw ang pagkakakilanlan, at may mga sandaling kailangan pa itong hanapin sa gitna ng ingay.

Sa ganitong paraan tayo nalilinang. Hindi sa iisang hulma, kundi sa paulit-ulit na pagtatanong:



ako ba ito, o ito lamang ang itinuro sa akin ng mundo?

At kung tayo'y babalik kay Eba...paano kung ang bunga niyang kinagat ay hindi kasalanan, kundi kaalaman? Isang simpleng pagnanais na makita ang mundo gamit ang sarili niyang mga mata at kakayahang umunawa.

Marahil lahat tayo ay kagaya ni Eba. Marahil ang kababaihan ay may iisang pagnanais—isang patunay na ang babae ay ginawa hindi para umayon sa hulma, kundi para magtanong, maglakbay, at bumuo ng sariling akda. Naiiba si Eba dahil una pa lang ay kilala na niya ang kaniyang sariling posisyon sa lupa. *Hindi ayon sa takda, kundi ayon sa kaalaman, lakas, at sariling kamalayan.*





How to Convert Kahon to Baliktad na Tatsulok

hersapling

r/howto • 3 hr. ago
user22032026

...

How to Convert Kahon to Baliktad na Tatsulok?

Discussion

Malapad ang balakang, makitid ang baywang, may dibdib. Laging nag-aasikaso sa bahay. May caring tendencies. Mas supporter instead na leader. Ginagamit bilang murang lakas-paggawa. Tinitingnan kaysa pinapakinggan. Eye candy sa kalendaryo ng mga alak. Binabastos ng mga pulitiko. Nakakaranas ng double standards. Sobrang emosyonal daw. At marami pang iba. Sa sobrang dami, baka hindi kayanin ng character limits ng post dito sa Reddit.

Imagine, 21st century na pero marami paring kahon ang nagkukulong sa pagiging babae. Anong gagawin para magbago ang hugis ng magbibigay-kahulugan sa kanila?

256 24 111 Share

hersapling

Hindi sapat ang pagbabagong-hugis. Kailangang pag-aralan ang lipunan dahil dito makikita ang katayuan ng kababaihan. Namamayani ang ganiyang pagtingin dahil sa burgis at pyudal na sistema sa ating bansa. Hindi pantay ang distribusyon ng yaman, kaalaman at oportunidad. Kaya naman ang mga kababaihan (lalo na ang mga manggagawa, magsasaka, nasa kanayunan, at mga kinikilalang babae ang sarili) ay mas madalas na inaapi at natatabunan ng patriyarkal na ideolohiya.

Hindi hinugot sa tadyang. Hindi dapat hinuhulma ng mapang-aping lipunan. Hindi rin nahihiwalay sa kolektibong pagkilos. Nag-ugat sila sa paghihirap ng kapwa kababaihan at patuloy na uugatin ang mga isyung kabi-kabilaan.

Hindi lang dapat baguhin ang wangis, basagin na. Dahil ang pagwasak ng kahon ay siya ring pagwasak ng tatsulok. Sapagkat ang hubog ng pagiging babae ay sa pakikipaglaban.

320+ 22+ Award Share



File Edit Format View Help

Rubrik sa Babaeng Hindi Posas ng Pakaraan

Pencapnayan

Microsoft Word *

File Edit View Insert Format Tools Table

Arial 8pt Paragraph

Pangalan ng Minarkahan: Alpaz N. Vavae (60 taong gulang, 2026)
Pangalan ng Nagmarka: Alpaz N. Vavae (20 taong gulang, 1986)
Petsa: Marso 8, 2026
Marka: Malaya nang bahagya

Pamantayan sa Pagmamarka:

1 - Hindi Danas **2 - Danas Minsan**
3 - Danas Kadalasan **4 - Danas Palagi**

Maglagay ng isang tsek para sa bawat bilang batay sa itinakdang pamantayan sa pagmamarka:

RUBRIK	1	2	3	4	PTS
1. Ano man ang kasuotan, dama ang respeto ng kapwa sa kaniya. Walang malikot na mata. Walang pagsitsit. Walang pambabastos.		/			2
2. Hindi limitado ang mundong ginagalawan sa tahanan. May espasyo para sa kababaihan sa lahat ng propesyon.				/	4
3. Walang *double standard*. Pantay ang pagtrato sa babae at lalaki sa lipunan. Hindi MAS sa babae ang lalaki dahil *MASculine*. Hindi maBABA ang babae dahil BABAe. Hindi ari ang batayan ng husay at halaga.			/		3
4. Ang mga kasalukuyang batas tulad ng R.A. 9710 ay epektibo at binibigyan ng sapat na proteksyon sa diskriminasyon ang kababaihan. Ang mga kinatawan ng pamahalaan mismo ay may respeto sa kababaihan.		/			2
5. Hindi na dinidikta ang babae ng mga ekspektasyon ng madla. Hindi na hinuhusgahan ang babae kapag iba ang daang nais niyang tahakin. Hindi nais maging ina. Hindi nais magpakasal. Hindi mahinhin. Hindi konserbatibo.		/			2
Kabuuang Puntos (13/20)					13

Komento ni Vavae (20 taong gulang, 1986): Hindi ako ang binago ng panahon. Ako, tayo, ang nagbago sa panahon. Subalit, hindi sapat ang "bahagya." Hindi tayo bahagyang mahalaga. Babae, mahalagang mahalaga ka kaya't kilusan at gawing realidad ang pantasyang lipunan kung saan malayang malaya ka.

Interpretasyon:

20 - 17	Malayang Malaya
16 - 13	Malaya nang bahagya
12 - 9	Lumalaya
8 - 0	Ilaya!

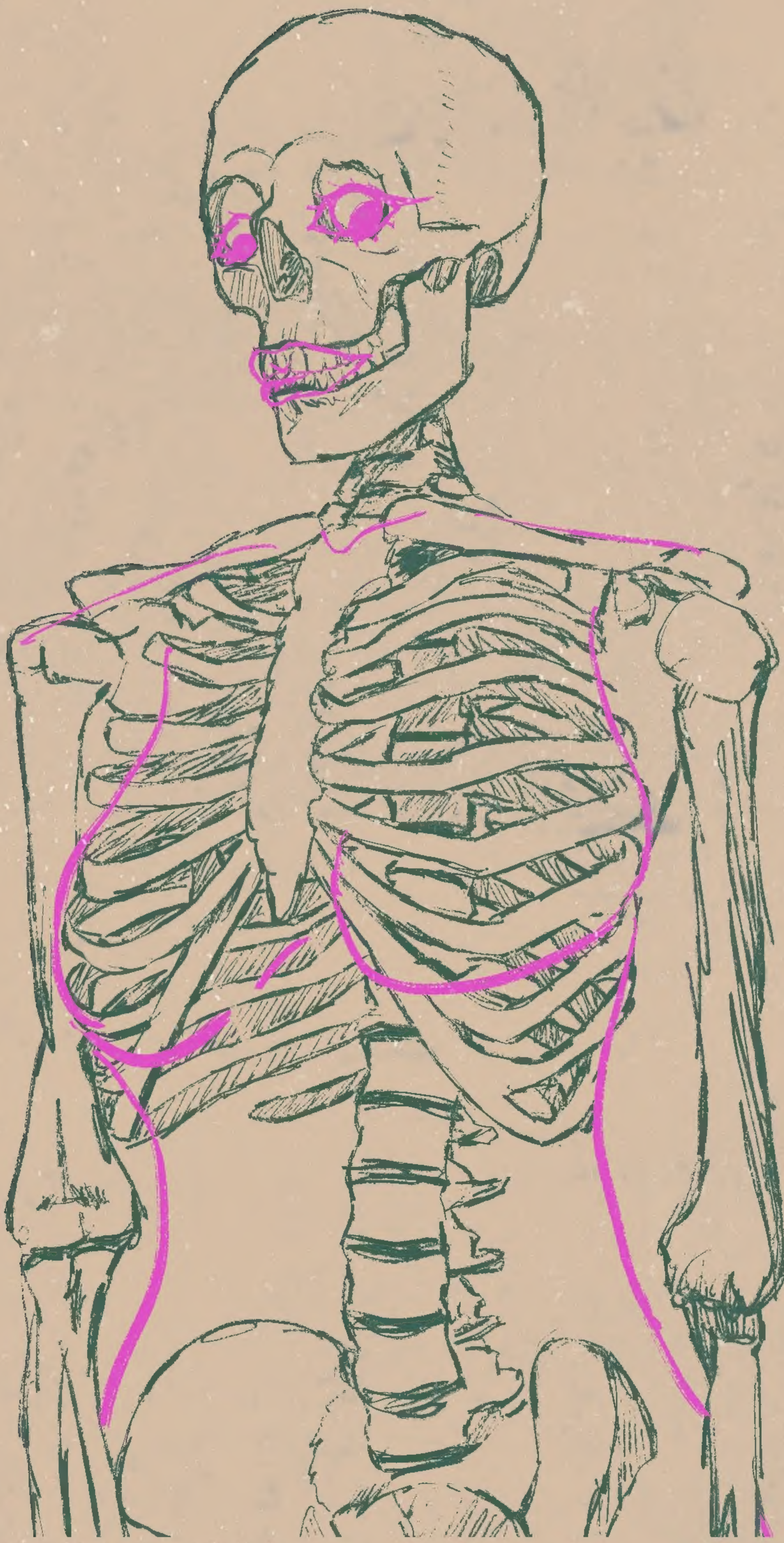
Inihanda ni: Pencapnayan

270 words

1:12 PM

UPLB WRITERS' CLUB

Ang UPLB Writers' Club ay isang sosyokultural na organisasyong binubuo ng mga baguhang manunulat. Itinatag noong 1970s, ang organisasyon ay patuloy na kumikilos upang magsulong ng malay at makabuluhang akdang pampanitikan sa loob at labas ng pamantasan.



© 2026 UPLB Writers' Club. Reserbado ang lahat ng karapatan.